

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Самылова Марина  
Ивановна)  
19.12.2024Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.12.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	<b>КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета) 7,8,10,11 гр.</b>	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	<b>ЧАЙ БЕЗ САХАРА (диета) 7,8,10,11 гр.</b>	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		790.00	18.44	19.93	97.71	644.54
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ, ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	199	5,03	7,37	11,13	145,19
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ вегет. (диета) 7,8,10,11 гр.</b>	200	1,78	2,22	10,01	89,56
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	15,58	10,15	8,34	186,69
	<b>РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (диета) 7,10,11 гр.</b>	80	12,19	7,43	3,75	131,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,79	0,26	14,21	62,72
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		981.00	41.93	37.04	97.48	847.73
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (диета) 7,10 гр.</b>	180	0	0	8,8	35,3
	ПРЯНИКИ	38	2,24	1,77	28,5	139,08
	<b>МАРМЕЛАД (диета) 10,11 гр.</b>	35	0,04	0	27,79	112,35
Итого за полдник		453.00	7.88	6.67	74.39	391.53
Ужин 1	САЛАТ 'МОЗАИКА'	53	1,52	3,9	5,38	63,02
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,84	3,08	40,96
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		528.00	23.95	26.12	72.00	614.65
Итого за день		2857.00	92.60	90.16	351.38	2545.45

Исполнитель: Кладовщик \_\_\_\_\_ (Закирова Татьяна Евгеньевна)

Повар: \_\_\_\_\_ (Кобелева Светлана Владимировна)